

Régimen No Marisco

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**01**

<b>04</b>		<b>05</b>	Kcal 723 Lip. 28	P. 16 H.C. 100	<b>06</b>	Kcal 868 Lip. 21	P. 60 H.C. 106	<b>07</b>	Kcal 962 Lip. 33	P. 45 H.C. 119	<b>08</b>	Kcal 858 Lip. 12	P. 31 H.C. 156				
			- Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral			- Garbanzos con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan			- Arroz integral tres delicias - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural sin azúcar - Pan integral			- Lentejas con verdura - Espaguetis salteados con tomate - Fruta - Pan					
<b>11</b>	Kcal 761 Lip. 32	P. 17 H.C. 102		<b>12</b>	Kcal 708 Lip. 27	P. 38 H.C. 79		<b>13</b>	Kcal 953 Lip. 51	P. 40 H.C. 82		<b>14</b>	Kcal 863 Lip. 14	P. 33 H.C. 142			
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta - Pan				- Sopa de fideo integral ecológico - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan integral				- Menestra de verduras - Alitas de pollo con lechuga - Fruta - Pan				- Alubias blancas con verdura - Arroz oriental - Yogur natural sin azúcar - Pan integral	<b>15</b>	Kcal 748 Lip. 19	P. 40 H.C. 102	
														- Patatas con verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan			
<b>18</b>			<b>19</b>	Kcal 731 Lip. 16	P. 49 H.C. 100		<b>20</b>	Kcal 919 Lip. 34	P. 29 H.C. 124		<b>21</b>	Kcal 907 Lip. 19	P. 36 H.C. 139	<b>22</b>	Kcal 759 Lip. 25	P. 39 H.C. 92	
				- Lentejas con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa - Fruta - Pan integral				- Arroz integral con salchichas y chorizo - Tortilla de queso con lechuga - Fruta - Pan				- Garbanzos con verdura - Espirales salteados con tomate - Yogur natural sin azúcar - Pan integral			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Fruta - Pan		
<b>25</b>	Kcal 868 Lip. 10	P. 29 H.C. 167		<b>26</b>	Kcal 699 Lip. 23	P. 16 H.C. 104		<b>27</b>	Kcal 957 Lip. 37	P. 49 H.C. 100		<b>28</b>	Kcal 679 Lip. 20	P. 51 H.C. 71	<b>29</b>	Kcal 776 Lip. 36	P. 32 H.C. 81
	- Lentejas con verdura - Arroz tres delicias vegetales - Fruta - Pan				- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan integral				- Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo con verduras - Fruta - Pan				- Sopa de fideo integral ecológico - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Yogur natural sin azúcar - Pan integral			- Vainas rehogadas - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan	

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.



**Compromiso local**

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://www.compromisolocal.com)



SUGERENCIAS PARA CENAS:



**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

*LOCAL responsable*  
*agroecología RICO saludable*  
*trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



**Gastronomía Baska**  
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea  
48100 Mungia (Bizkaia)  
Tel.: 94 452 38 00

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



Régimen Astringente Especial

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

06

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

07

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

08

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

11

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

12

- Puré de zanahoria
- Filete de abadejo al horno
- Yogur natural sin azúcar

13

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

14

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

15

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

18

19

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

20

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

21

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

22

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

25

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

26

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

27

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

28

- Puré de zanahoria
- Filete de abadejo al horno
- Yogur natural sin azúcar

29

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar



GASTRONOMIA BASKA, S.A.  
 Adiz Edegi, 79 - Barrio de Edegi  
 Tel. 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 02  
 48100 Murguia (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.  
 N.º Colegiada EUS00293



**Compromiso local**

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://www.compromisolocal.com)



SUGERENCIAS PARA CENAS: 

**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)






SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

*LOCAL responsable*  
*agroecología RICO saludable*  
*trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



**Gastronomía Baska**  
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea  
48100 Mungia (Bizkaia)  
Tel.: 94 452 38 00

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



Basal  
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04		05	Kcal 723 Lip. 28	P. 16 H.C. 100	06	Kcal 933 Lip. 34	P. 45 H.C. 106	07	Kcal 962 Lip. 33	P. 45 H.C. 119	08	Kcal 858 Lip. 12	P. 31 H.C. 156						
			- Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan integral			- Garbanzos con verdura - Filete de salmón en salsa meniere - Fruta Pan			- Arroz integral tres delicias - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural sin azúcar Pan integral			- Lentejas con verdura - Espaguetis salteados con tomate - Fruta Pan							
11	Kcal 761 Lip. 32	P. 17 H.C. 102		12	Kcal 776 Lip. 20	P. 34 H.C. 107		13	Kcal 993 Lip. 47	P. 23 H.C. 114		14	Kcal 863 Lip. 14	P. 33 H.C. 142					
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta Pan				- Macarrones integrales salteados con champiñón y bacon - Filete de abadejo al horno con zanahoria y ensalada liz - Fruta Pan integral				- Menestra de verduras - Empanadillas de atún con lechuga - Fruta Pan				- Alubias blancas con verdura - Arroz oriental - Yogur natural sin azúcar Pan integral	15	Kcal 766 Lip. 22	P. 40 H.C. 100			
															- Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan				
18				19	Kcal 720 Lip. 19	P. 40 H.C. 99		20	Kcal 919 Lip. 34	P. 29 H.C. 124		21	Kcal 907 Lip. 19	P. 36 H.C. 139	22	Kcal 759 Lip. 25	P. 39 H.C. 92		
					- Lentejas con verdura - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz - Fruta Pan integral				- Arroz integral con salchichas y chorizo - Tortilla de queso con lechuga - Fruta Pan							- Crema de calabacín - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Fruta Pan			
25	Kcal 868 Lip. 10	P. 29 H.C. 167		26	Kcal 699 Lip. 23	P. 16 H.C. 104		27	Kcal 749 Lip. 19	P. 42 H.C. 96		28	Kcal 679 Lip. 20	P. 51 H.C. 71	29	Kcal 776 Lip. 36	P. 32 H.C. 81		
	- Lentejas con verdura - Arroz tres delicias vegetales - Fruta Pan				- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta Pan integral				- Alubias rojas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Fruta Pan							- Sopa de fideo integral ecológico - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Yogur natural sin azúcar Pan integral			- Vainas rehogadas - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta Pan



**Compromiso local**

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://www.compromisolocal.com)



SUGERENCIAS PARA CENAS:



**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

*LOCAL responsable*  
*agroecología RICO saludable*  
*trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



**Gastronomía Baska**  
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea  
48100 Mungia (Bizkaia)  
Tel.: 94 452 38 00

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

